



Shiratakipfanne mit Huhn

2 Portionen

Zutaten:

1 Hähnchenbrust

Salz

Pfeffer

1 TL Öl

1 Packung Shirataki-Nudeln (Konjak-Nudeln), Rice-Style, 200 g Abtropfgewicht

2 Frühlingszwiebeln

100 g Kidneybohnen

100 g Erbsen, TK

1 TL Harissa

1 EL Sojasoße

Zubereitung:

1. Das Hähnchen salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit 1 TL Öl braten. Dann in kleine Stücke schneiden und wieder in die Pfanne geben.
2. In der Zwischenzeit die Shirataki-Nudeln in ein Sieb geben und gut mit klarem Wasser durchspülen. Anschließend in einen Topf mit heißem, gut gesalzenem Wasser geben, damit sie etwas Salzgeschmack annehmen (sind ansonsten geschmacksneutral).
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Shirataki-Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.
4. Shirataki-Nudeln, Bohnen und Erbsen zu dem Huhn in die Pfanne geben und darin alles gemeinsam ca. 5 Minuten erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Harissa und Sojasoße gut würzen. Zum Schluss die Frühlingszwiebelringe zugeben und ca. 2 Minuten mit erwärmen.